

實在好食記：

## 家常美食—— 滷肉飯古早飄香味

文 / 圖 王金啗



滷肉飯（或寫為魯肉飯）是台灣最親民的銅板美食，不論城市或鄉下，到處都能找到滷肉飯，這更是台灣生活中不可或缺的日常美味。滷肉飯的起源據說來自生活艱困的時代，主婦們偶而會跟肉攤老闆索取剩餘的零碎肉塊回家，切碎混炒後滷成一小鍋，當作白飯的配料。實際上滷肉飯的確就是這麼簡單：白飯加上香濃的滷汁與碎肉，然而巧妙之處就在於每家的滷汁與滷肉配方不同，雖然一開始的滷肉飯都是豬肉，但現在有些店家則是牛、豬肉混雜，甚至細選特殊部位的肉以精製出最好的口感。

而以外觀來看，從滷肉的肥瘦比例到肉塊大小還可再細分為「肉燥飯」、「滷肉飯」，但實際上台灣各地對於「肥瘦比例到肉塊大小」的標準有些出入，如肥肉較多的滷肉飯到了南部可能只以肉燥飯稱之，而南部的滷肉飯肉塊大小則有時會讓北部人大喊：「這根本是焢（爌）肉飯吧！」（焢肉飯或爌肉飯通常的定義則為橡皮擦大小至肉排大小的滷肉）

但不論是肉燥飯、滷肉飯或焢肉飯，他們共同的美味就在於肥瘦適宜的肉汁、滷汁與白飯的結合，除了肉之外，常見的佐料有紅蔥頭、香菇、滷製過程中則會加入冰糖、米酒等調味料。當然，每一家厲害的滷肉飯店家還有什麼特殊配方就是商業機密了。



・老饕的陳年滷汁常是名店必備的美味要點。

那麼，該怎麼形容滷肉飯的口感呢？我覺得吃到好吃的滷肉飯就如一口吃進愛情一般，自己的舌頭立刻融化在軟玉溫香的濃郁擁抱之中，再吃一口隨著店家不同從醃蘿蔔、小黃瓜到筍絲等各式各樣的脆感配菜，咀嚼的混合口感更像熱戀期間不時產生的新鮮樂趣，不只滿足了味蕾，更飽足了胃，若說拉麵是日

本的療癒系食物，滷肉飯對於台灣人應該也有著同等地位吧！尤其這樣的口味竟是每天垂手可得的，難怪他在台灣小吃排行裡是永遠的長青樹了。甚至若要舉辦遠在他鄉生活、工作的遊子最懷念的台灣小吃，滷肉飯絕對會是票選的第一名，更別提偶有耳聞海外求學的男（女）孩用一碗自己費心滷製的滷肉飯騙到擄獲了思鄉女（男）孩的芳心的浪漫故事了。

當然，除了主角滷肉飯外，賣滷肉飯的店家通常會搭配筍乾、白菜、大腸、豆干、滷蛋等各式各樣滷味小吃，更有各種小菜與湯品選擇，「吃滷肉飯」實際上指的不只是滷肉飯本身，而是到巷口店家吃著家常小菜、享受平民美食的代名詞。



• 油豆腐

若要詳列台灣有名的滷肉飯店家，可能需要一整本專書，因此本期只能盡量介紹，然而以滷肉飯的普遍性，幾乎只要在門口看到滷肉飯三個字就不需猶豫了，因此即使不是知名店家，只要大膽走進去，保證你也能享受到這濃郁無比的療癒系美味！

**大來小館** | 台北滷肉飯節冠軍，以精緻台菜為主，常有觀光客搭計程車只為了來吃一碗滷肉飯。滷肉飯口味細緻，韭黃炒蝦乾與滷豬腳則為各部落客心中非嚐不可的推薦菜。

地址：台北市永康街7巷2號 | 電話：02-23567899 | 營業時間：11:30-14:30、17:00-21:30

**司機聚樂部** | 顧名思義，這家店是計程車司機們最愛光顧的小吃店，主要營業時間為晚餐至宵夜，滷肉飯以濃郁口感著稱，滷豆腐與滷白菜味道十足。

地址：台北市南京東路五段399-2號 | 電話：02-27493971 | 營業時間：11:30-14:00（僅週一至週五）17:30-04:00（隔週日公休）

**矮仔財滷肉飯** | 台灣《商周》雜誌評鑑全台最強滷肉飯，位於北投市場二樓，假日永遠大排長龍，即使平日也要早點光臨以免賣完，赤肉湯與滷蹄膀皆是人氣選擇。

地址：台北市北投區新市街30號（北投市場2F第436號攤） | 電話：02-28985562 | 營業時間：07:00-14:00（週一公休）

**龍緣古早味魯肉飯（原龍鳳號）** | 台北老圓環老店，採瘦中帶肥絞肉的北部作法，搭配醃蘿蔔，淡淡的甜香味與香料味是口味特色，招牌菜還有雞捲與腳筋肉羹。

地址：台北市大同區重慶北路二段17號 | 電話：02-25581365 | 營業時間：10:00-22:00

**三元號** | 同為台北老圓環老店，也是北部作法，但肥肉較多，油蔥酥香味與甜度則比較明顯，招牌菜則還有魚翅肉羹與松茸烏蛋湯。

地址：台北市大同區重慶北路二段9號 | 電話：02-25589685 | 營業時間：09:00-22:00

**松香爌肉飯** | 台中人氣超高的宵夜排隊騎樓攤位，有滷肉飯與爌肉飯兩種選擇，爌肉飯為一大塊肉塊。除此之外還有許多口味道地的台式滷味與湯品，隔間肉湯料多實在，去油解膩。

地址：台中市西區美村路一段167號 | 電話：0923691936 | 營業時間：21:00-06:40

**元林滷肉飯** | 以古早味著稱，入選台中十大小吃，除了滷肉外還灑上肉鬆，並搭配蘿蔔乾，吃來滿滿懷舊感，滷豬腳與虱目魚肚也是推薦菜色。

地址：台中市崇德路三段687號 | 電話：04-24228146 | 營業時間：04:00-13:00

**山河滷肉飯** | 位於台中第二市場內，標準的「市場美食」，滷肉飯即是爌肉飯，可挑選肥肉瘦肉，若要吃「滷肉飯」則要點肉燥飯，保證同樣大口滿足！搭配味增湯，是最奢侈的早餐。

地址：台中市區三民路二段（第二市場內） | 電話：04-22206995 | 營業時間：05:00-14:30

**阿龍香腸熟肉** | 供應各樣肉品、香腸、花枝的八十年老店，肉燥飯肥瘦適宜，一口就是膠質與香味的饗宴，價格更親民到無以復加，是台南在地人推薦美味。

地址：台南市中西區保安路34號 | 電話：0924099139 | 營業時間：09:00-21:00

**阿和肉燥飯** | 位於台南東門圓環，屬肥肉較多的滷肉飯，搭配切碎的香菜，除了滷肉飯外，有多種魚料理如魚肚湯、魚皮湯可選擇，魚皮湯為生魚皮，口味相當特別。

地址：台南市中西區府前路一段12號 | 電話：06-2202619 | 營業時間：06:40-15:30（不定時公休）

**一碗飯一碗湯（瀨南街雞肉飯）** | 位於高雄市瀨南街尾的四代相傳神祕老店，沒有店面、只有人龍，老鍋的滷肉飯與香菇雞腳湯是口耳相傳的絕品美味，若找不到店面只要問其他店家「瀨南街雞肉飯」即可，但仍可能因為店家放假撲空喔！

地址：高雄市瀨南街243號 | 電話：07-5217338 | 營業時間：07:50-14:00（周六日休息）

**南豐滷肉飯** | 肥瘦各半的肉燥飯搭配酸菜，口感不會過重，也可加上滷獅子頭、蒸蛋、滷白菜、滷魚肚都是人氣不墜的配菜小點。

地址：高雄市苓雅區自強三路139號 | 電話：07-3312289 | 營業時間：08:00-24:00

**廖記肉羹** | 位於羅東夜市內，除了必點的肉羹、肉捲、羊肉湯外，滷肉飯也是一絕，口味清爽的滷肉摻雜清甜的豆皮，值得一試！

地址：宜蘭縣羅東鎮中山路三段213號 | 電話：03-9563186 | 營業時間：07:00-22:00

**阿水伯魯肉飯** | 位於產米名鄉台東的滷肉飯店，採南部作法，搭配酸菜，飯香、肉香味十足，滷豬皮與虱目魚湯也是超人氣選擇。

地址：台東縣台東市正氣路174號 | 電話：089-323510 | 營業時間：08:00-01:00